

# Adult's Portion Size



**4 Dice**  
1 oz.



**Deck of Cards**  
3 oz.



**Golf Ball**  
1/4 cup



**Computer Mouse**  
1/2 cup



**Baseball**  
1 cup

## Portion Size

## Imagine

## Food

1/4 cup

A large egg or golf ball

Dried fruit such as raisins, prunes, apricots

1/2 cup

A computer mouse

Pasta, rice, hot cereal, cooked vegetables or fruit

1 cup

A baseball

Mixed dishes such as stew, chili or soup; raw vegetables or dry cereal

1 oz.

4 dice

Natural cheeses such as Cheddar, Monterey Jack, Swiss, mozzarella

1 oz.

A rounded adult handful

Snack foods such as dry cereal, pretzels or chips

3 oz.

A deck of cards

Cooked fish, poultry, meat

# Porciones para adultos



**4 Dados**  
1 onza



**Un paquete de naipes/cartas**  
3 onzas



**Una pelota de golf**  
1/4 de taza



**El ratón de la computadora**  
1/2 taza



**Un pelota de béisbol**  
1 taza

## Porción

## Imaginese

## Comida

1/4 de taza

Un huevo grande o una pelota de golf

Frutas secas tales como pasas, ciruelas, albaricoques

1/2 taza

El ratón de la computadora

Pasta, arroz, cereal caliente, verduras cocidas o frutas

1 taza

Una pelota de béisbol

Platos combinados tales como guisado, chili o sopa; verduras crudas o cereal seco

1 onza

4 dados

Quesos naturales tales como cheddar, Monterey Jack, Swiss (Suizo), mozzarella

1 onza

Un puñado

Meriendas tales como cereal seco, pretzels o chips.

3 onza

Un paquete de naipes/cartas

Pescado cocido, aves, carnes